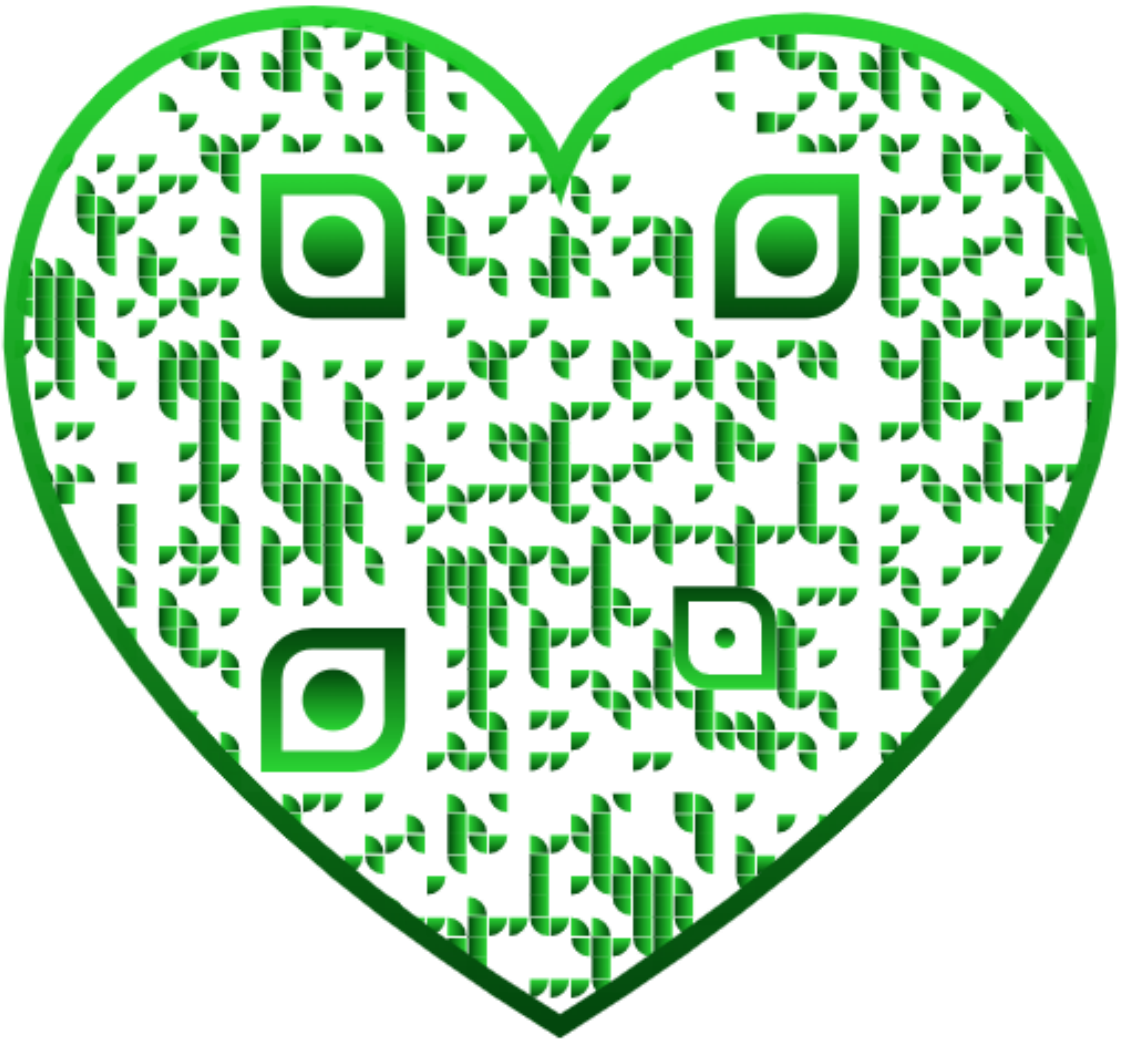
Recettes

ANTI GASPI

par les collégiens de l'Allier

Allier le Département



Biscuits au fromage

Ingrédients :

- 200 g de gruyère râpé
- 160 g de farine
- 12 œufs
- 2 pincées de sel

Préparation :

Séparer les blancs des jaunes des œufs.
Ajouter le sel aux blancs pour ensuite les monter en neige.
Rajouter la farine à l'aide d'un tamis et remuer avec une maryse.
Disposer le mélange en forme de boule à l'aide d'une poche à douille.
Les parsemer de gruyère râpé.
Mettre les boules au four 4 minutes à 200 °C.

Recette proposée par Jean-Pierre Gautier chef de cuisine et Alice Goncalves,
Emma Champin, Camille Pejoux et Lucie Tournu
du collège des Chenevrières / Jaligny sur Besbre

Chips

Ingrédients :

- 500 g d'épluchures épaisses de pommes de terre
- Huile de friture
- Sel

Préparation :

Éplucher, nettoyer et sécher les épluchures de pommes de terre.
Les mettre au four ou dans une friteuse.
Faire chauffer l'huile à 180 °C et ajouter les épluchures jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
Les saler légèrement.

Recette proposée par Jean-Pierre Gautier chef de cuisine et Maxime Champin, Luc Chatard, Théo Kurtz et Sacha Fantin
du collège des Chenevrières / Jaligny sur Besbre

Muffins au chèvre et fanes de radis

Ingrédients :

- 140 g de farine
- 60 g de Maïzena
- 60 g de flocons d'avoine
- 25 cl de lait (ou fromage blanc)
- 1 c. à c. de levure
- 1 botte de fanes de radis
- Fromage de chèvre

Préparation :

Mélanger la farine, la Maïzena, les flocons d'avoine, la levure et lait (ou le fromage blanc).
Ajouter le fromage de chèvre coupé en morceaux et les fanes de radis grossièrement hachées.
Verser dans les moules et cuire 20 minutes à 180 °C.

Recette proposée par Christian Chabanol chef de cuisine et Elsa Aznar, Joulya Azais, Manon Guillaumin, Maé-Lou Guillot du collège Emile Guillaumin / Cosne D'Allier

Soufflé de potimarron au pain rassis

Ingrédients :

- 1,5 kg de potimarron
- 600 g de pain rassis
- 200 g d'emmental râpé
- 3 œufs
- 1 l. de lait
- Sel et poivre
- Noix de muscade

Préparation :

Faire tremper le pain coupé en morceaux dans le lait.
Couper le potimarron en gros dés et cuire 30 minutes à la vapeur.
Mixer le potimarron et le pain.
Y ajouter l'emmental et les jaunes d'œufs, puis assaisonner.
Incorporer délicatement les blancs d'œufs battus en neige.
Cuire au four 25 minutes à 180 °C.

Recette proposée par Christian Chabanol chef de cuisine et Elsa Aznar, Joulya Azais, Manon Guillaumin, Maé-Lou Guillot du collège Emile Guillaumin / Cosne D'Allier

Hachis Parmentier

Ingrédients

- 2 kg de viande à bourguignon
- 5 kg de pommes de terre
- 500 g de gruyère râpé
- 200 g de beurre
- 1 l. de lait
- Concentré ou coulis de tomates
- Noix de muscade
- Sel et poivre

Préparation :

Hacher la viande à bourguignon et la faire revenir.
Agrémenter la viande avec un peu de concentré ou de coulis de tomates.
Éplucher, laver et couper les pommes de terre pour en faire une purée.
Ajouter sel, poivre, beurre, lait et noix de muscade.
Monter le hachis.
Ajouter du gruyère râpé pour faire gratiner et enfourner environ 30 minutes à 180 °C.

Recette proposée par Alban Guglielmini chef de cuisine, Emily Moriot seconde de cuisine et Aline Lykowski, Mouhammad Karamoko, Nina Demeaux, Mathis Lépine De Carvalho, Enola Gallouet, Nolan Tricot, Lucas Maquoi, Evan Laforêt, Lindsey Coulette du collège Lucien Colon / Lapalisse

Pain de viande

Ingrédients :

- 500 g de côtes de porc désossées (reste d'un plat principal)
- 300 g de pain
- 5 jaunes d'œufs
- 3 c. à s. de gras liquide (30 g)
- 2 verres de lait
- 2 échalotes
- 1 oignon
- 1 bouquet de persil
- Sel et poivre

Préparation :

Désosser les côtes de porc.
Émietter grossièrement le pain.
Verser l'ensemble dans un mixeur.
Y ajouter le lait. Mixer.
Incorporer au mélange obtenu le persil, l'oignon et les échalotes.
Ajouter le sel, le poivre, les jaunes d'œufs et le gras liquide.
Mélanger le tout.
Beurrer le moule, verser le mélange.
Le mettre au bain-marie 45 minutes à 180 °C.

Recette proposée par Jean-Pierre Gautier chef de cuisine et Eloïse Thion, Ambre Lafaye, Sébastian Przychodzen, Maëlys Balhi-Billard et Joshua Koch-Girodon du collège des Chenevrières / Jaligny sur Besbre

Pesto aux fanes de carottes

Ingrédients : pour 10 personnes

- 140 ml d'huile d'olive
- 90 g de fanes de carottes
  (uniquement les feuilles sans les tiges)
- 65 g de poudre d'amandes
- 65 g de parmesan
- 2 gousses d'ail épluchées
  et dégermées

Préparation :

Râper finement le parmesan s'il est en bloc.
Nettoyer les fanes de carottes, ne conserver que les feuilles.
Les mixer et réserver.
Ajouter les gousses d'ail dégermées et le parmesan. Mixer.
Débarrasser dans un bol et mélanger avec l'huile d'olive et la poudre d'amandes.
Répartir ce mélange obtenu dans des petits pots à placer au frigo.

Recette proposée par Monique Touchard chef de cuisine et Enzo Kocasinski, Aurélien Chapovaloff, Liséa Bes du collège Victor Hugo / St Yorre

Tagliatelles de carottes au miel et pesto de fanes de carottes

Ingrédients

- 1 kg de carottes
- 500 g de tagliatelles
- 60 g de poudre d'amandes
- 60 g de parmesan râpé
- 40 g de miel
- 20 cl d'huile d'olive
- 5 g de cumin
- 3 gousses d'ail
- Sel et poivre

Préparation : pesto de fanes de carottes

Laver les fanes de carottes et les sécher. Les hacher avec une gousse d'ail. Ajouter tout en mélangeant le parmesan, la poudre d'amandes, 10 cl d'huile d'olive, du sel et du poivre. Réserver.

Préparation : tagliatelles de carottes au miel

Éplucher les carottes et les rincer. Avec un éplucheur, prendre les carottes et faire des tagliatelles. Mettre à chauffer 10 cl d'huile d'olive dans une poêle et ajouter 2 gousses d'ail hachées. Couvrir et surveiller la cuisson. Lorsqu'elles sont fondantes, ajouter le cumin et miel.
Laisser le tout caraméliser légèrement et arrêter la cuisson

Recette proposée par Arnaud Raboudot chef de cuisine et Theo Cicirko, Sarah Perez, Oceanne Pontonnier, Marine Pougner, Valentin Royer, Mélanie Sandon, Maya Vetou du collège Emile Guillaumin / Moulins

Tarte à la pomme de terre et au fromage

Ingrédients pour la pâte à tarte :

- 250 g de farine
- 125 g de beurre
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- Un peu d'eau

Pour la garniture

- 200 à 300 g de pommes de terre
- 200 à 300 g de restes de fromage
- 1 bol de reste de fromage blanc
- 2 œufs
- Ciboulette (assaisonnement)

Préparation :

Mélanger la farine, le beurre coupé en petit morceaux et le sel. Ajouter un peu d'eau si nécessaire. Continuer à malaxer le mélange jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte homogène. Laisser reposer 30 minutes au frais. Étaler la pâte dans un moule à tarte, la piquer avec une fourchette. Couper le fromage en tranches et les placer dans le plat à tarte. Couper les pommes de terre en fines rondelles et les disposer sur le fromage. Dans un bol, battre les œufs et le fromage blanc. Assaisonner. Verser sur la tarte. Mettre au four à 170 °C pendant 40 minutes.

Recette proposée par Eric Couderc chef de cuisine et Anaëlle Garnier, Alice Thuizat, Axelle Schartier, Rosie Jambrina Penalba, Samuel Jambrina Penalba, Maya Gaillard Wiart, Samaelle Laborde, Ivan Bernabeu, Loanne Bénard, Mégane Colle du collège Charlotte Delbo / Tronget

Banana bread

Ingrédients

- 250 g de farine
- 160 g de sucre
- 85 g de beurre salé
- 2 bananes moyennes
- 2 œufs
- 2 c. à s. de lait
- 1 paquet de levure chimique
- Sel

Préparation :

Préchauffer le four à 165 °C (thermostat 6).
Mélanger 150 g de farine avec le sucre, la levure chimique et le sel.
Ajouter les bananes écrasées ainsi que le beurre et le lait.
Battre avec un mixeur doucement jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène, puis vigoureusement 2 minutes.
Ajouter les œufs et le reste de la farine. Bien mélanger.
Graisser le fond d'un moule à cake, verser la pâte. Faire cuire au four pendant 55 à 60 minutes à 165 °C.

Recette proposée par Fabien Deshayes, professeur d'anglais et Mathieu Saulnier, Maureen Mathieux, Sonia Mathiaud, Ashley Zotokas, Lea Levreaux du collège François Péron / Cérilly

Brownies vegans à la courgette

Ingrédients :

- 650 g de courgettes
- 250 g de farine
- 175 g de sucre
- 150 g de chocolat
- 75 g de cacao
- 7,5 cl d'huile
- Sucre vanillé
- Levure chimique
- Sel

Préparation :

Préchauffer le four à 175 °C.
Couper les courgettes et le chocolat.
Mélanger la farine, le chocolat, le sucre, le cacao, la levure chimique, le sucre vanillé et le sel.
Mélanger l'huile et les courgettes.
Mélanger les deux préparations jusqu'à l'obtention d'une pâte.
Étaler dans le moule au préalable huilé. Cuire 20 minutes au four.

Recette proposée par Tristan Meyerink, professeur d'allemand
et Maëlle Christodoulou, Louise Pasquier, Manel De Almeida, Emma Lemaitre, Jeanne Trompat, Loïc Reby, Léo Cussy, Manon Mayer, Thibaut Micot, Jules Personnat, Brandon Mathieu, du collège François Péron / Cérilly

Confiture de carottes

Ingrédients :

- 500 g d'épluchures de carottes
- 400 g de sucre
- ½ c. à c. de cannelle
- 2 bouchons d'arôme de vanille
- Quelques feuilles de menthe

Préparation :

Éplucher les carottes, puis les laver et les sécher.
Couper les feuilles de menthe en petits morceaux.
Verser le sucre puis mélanger la préparation.
Ajouter la cannelle et l'arôme de vanille.
Mixer le tout et faire cuire en remuant durant toute la cuisson.
La confiture est prête lorsqu'elle devient gélatineuse.

Recette proposée par Jean-Pierre Gautier chef de cuisine et Maxence Simon, Amélie Dagain, Marine Grain, Midory Debatisse et Hugo Fournier du collège des Chenevrières / Jaligny sur Besbre

Cookies d'automne au pain et aux noix

Ingrédients : pour 30 cookies environ

- 200 g de pain dur
- 100 g de beurre fondu
- 100 g de noix décortiquées
- 50 g de sucre
- 50 g de miel liquide
- 1 sachet de levure
- 1 œuf

Préparation :

Réduire en chapelure le pain dur avec un robot.
Concasser légèrement les noix.
Mélanger tous les ingrédients.
Former des boules de pâte et les aplatir pour former un cookie.
Faire cuire 15 minutes au four préchauffé à 180 °C (thermostat 6).

Recette proposée par Rachel Poncet professeure et Bryan Dassaud, Anaïs Tapaszto, Yohan Vernisse, Loan Marot, Stella D'agostini, Solly D'agostini, James Grégoire de Almeida Ferreira, Morgane Nicole, Shawn Langlois du collège Maurice Constantin Weyer / Cusset

Cookies maison

Ingrédients

- 940 g de farine
- 625 g de pépites de chocolat
- 530 g de sucre
- 530 g de beurre
- 7 œufs
- 3 sachets de levure
- ½ sachet de sucre vanillé
- Sel

Préparation :

Préchauffer le four à 180 °C (thermostat 6).
Dans un saladier, mettre le beurre, le sucre, les œufs et le sucre vanillé.
Ajouter petit à petit la farine mélangée à la levure, le sel et les pépites de chocolat.
Beurrer une plaque allant au four.
Former les cookies grâce à 2 cuillères à soupe et faire des petits tas espacés les uns des autres.
Enfourner 10 minutes.

Recette proposée par Alban Guglielmini chef de cuisine,
Emily Moriot seconde de cuisine et Aline Lykowski, Mouhammad Karamoko,
Nina Demeaux, Mathis Lépine De Carvalho, Enola Gallouet, Nolan Tricot,
Lucas Maquoi, Evan Laforêt, Lindsey Coulette
du collège Lucien Colon / Lapalisse

Crumble pommes poires

Ingrédients : pour 8 personnes

- 600 g de poires
- 600 g de pommes
- 150 g de farine
- 120 g de beurre
- 120 g de sucre
- 100 g de poudre d'amandes
  ou spéculoos écrasés
  ou reste de biscuits secs

Préparation :

Mélanger la farine, le sucre et la poudre d'amandes.
Incorporer le beurre mou à la préparation en 4 fois. La pâte doit avoir un aspect sablé.
Épépiner les pommes et les poires après les avoir lavées. Les éplucher si vous le souhaitez et les tailler en dés.
Mettre les fruits dans un plat beurré et émietter la pâte dessus. Elle doit recouvrir entièrement les fruits.
Enfourner à 180 °C pendant 35 minutes.
Cette recette peut être réalisée avec tout type de fruits mûrs.

Recette proposée par Fabrice Crespy chef de cuisine et Ugo Rabaix, Mathéo Deladerière, Hauzer Debiller et Mathéo Jacquet, Lilou Bernard du collège Emile Mâle Commentry
Edith Dagois gestionnaire, Josette Gauthier chef de cuisine et les élèves délégués eco responsable du collège Alain Fournier / Vallon en sully

Gâteau de pain

Ingrédients :

- 4 œufs
- 4 tasses de pain dur coupé
- 3 tasses de lait
- 1,5 tasse de sucre
- ½ tasse de beurre
- 1 sachet de sucre vanillé

Préparation :

Remuer le lait et le pain pendant 30 minutes.
Ajouter les œufs un par un, puis le sucre pour former une pâte homogène.
Mélanger le beurre et le sucre vanillé.
Beurrer le moule.
Mettre au four pendant 30 à 45 minutes à 175 °C.

Recette proposée par Oscar Vina Rivero, professeur d'espagnol et Emma Peguy, Alizée Mathiaud, Nathaël Taillandier, Mathieu Jonin, Aline Porte, Donovan Navarro du collège François Péron / Cérilly

Gelée de pommes avec les épluchures

pour environ 3 pots de 400 g de gelée

Ingrédients :

- 2 kg d'épluchures de pommes bio (peau+ trognon)
- Sucre poudre
- 1 citron
- Eau

Préparation :

Récupérer toutes les épluchures de pommes (peau+ trognon) ; les placer dans un grand faitout. Couvrir d'eau juste à hauteur (pas plus sinon la gelée risquerait de ne pas prendre) et ajouter le jus de citron.
Porter à ébullition (cela prend environ 10 minutes), puis poursuivre la cuisson à frémissement pendant 30 minutes à couvert.
Filtrer le jus obtenu à l'aide d'une passoire.
Laisser le jus s'écouler puis presser pour en recueillir le maximum.
Peser le jus obtenu et ajouter 0,8 fois le poids obtenu en sucre.
Mettre le mélange obtenu dans un grand faitout. Porter à ébullition et laisser cuire à nouveau 30 minutes environ à feu vif.
Verser dans des pots ébouillantés, fermer et retourner pour chasser l'air.

Recette proposée par Monique Touchard chef de cuisine et Enzo Kocasinski, Aurélien Chapovaloff, Liséa Bes du collège Victor Hugo / St Yorre

Mousse au chocolat au jus de pois chiches

Ingrédients :

- 150 g de chocolat
- 150 g de jus de pois chiches
- 40 g de sucre
- Vanille

Préparation :

Faire fondre le chocolat au bain-marie.
Monter je jus de pois chiche et serrer avec le sucre et la vanille.
Incorporer délicatement au chocolat tiède.
Laisser reposer 3 heures au frais avant de servir.

Recette proposée par Christian Chabanol chef de cuisine et Elsa Aznar, Joulya Azais, Manon Guillaumin, Maé-Lou Guillot du collège Emile Guillaumin / Cosne D'Allier

Muffins à la banane

Ingrédients

- 250 g de farine avec levure incorporée
- 125 ml de babeurre (ou ajouter 1 c. à s. de jus de citron au lait et laisser reposer pendant 20 minutes)
- 110 g de sucre semoule
- 75 g de beurre fondu
- 50 g de noix de pécan, émincés (en prévoir pour la décoration)
- 2 œufs
- 2 bananes mûres
- 1 c. à s. de levure
- ½ c. à s. de bicarbonate de soude
- 1 c. à s. d'extrait de vanille
- Sel

Préparation :

Préchauffer le four à 190 °C (thermostat 6). Dans un saladier, tamiser la farine, la levure, le bicarbonate de soude et le sucre semoule. Ajouter une grosse pincée de sel. Dans un second saladier, mélanger le beurre fondu, l'extrait de vanille, les œufs, la purée de banane et le babeurre.
Faire un puit au centre du premier contenant la farine et le sucre.
Verser le mélange obtenu précédemment. Mélanger grossièrement avec une fourchette, puis ajouter les noix de pécan émincées.
Déposer la pâte dans un moule. Ajouter sur le dessus quelques noix de pécan pour le décor. Faire cuire au four pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les muffins soient dorés, puis laisser refroidir.

Recette proposée par Fabien Deshayes, professeur d'anglais et Mathieu Saulnier, Maureen Mathieux, Sonia Mathiaud, Ashley Zotokas, Lea Levreaux, du collège François Péron / Cérilly

Pain perdu

Ingrédients : pour 4 personnes

- 6 tranches de pain
- 10 cl lait
- 2 œufs
- 2 c. à s. de sucre ou miel et cassonnade
- Beurre

Préparation :

Battre grossièrement les deux œufs avec le lait et le sucre dans une assiette creuse. Couper le pain en deux dans le sens de la diagonale. Tremper rapidement les morceaux obtenus dans le mélange. Ne pas les laisser trop longtemps au risque qu'ils s'émiettent. Les saisir 1 minute environ de chaque côté dans une poêle beurrée. Servir.

Possibilité de remplacer dans cette recette le sucre par du miel et de procéder à une cuisson au four (25 à 30 minutes à température 180 °C) après avoir saupoudré au préalable les tranches de pain de cassonade.

Recette proposée par Edith Dagois gestionnaire, Josette Gauthier chef de cuisine et les élèves délégués eco responsable du collège Alain Fournier / Vallon en sully
Monique Touchard chef de cuisine et Enzo Kocasinski, Aurélien Chapovaloff, Liséa Bes du collège Victor Hugo / St Yorre
Elodie Souriou-Théron, professeur de français et Mahé Taillandier, Sabri Ouadhi, Capucine Roger du collège François Péron / Cérilly
Eric Couderc chef de cuisine et Anaëlle Garnier, Alice Thuizat, Axelle Schartier, Rosie Jambrina Penalba, Samuel Jambrina Penalba, Maya Gaillard Wiart, Samaelle Laborde, Ivan Bernabeu, Loanne Bénard, Mégane Colle du collège Charlotte Delbo / Tronget

Pudding citronné au caramel beurre salé

Ingrédients :

- 200 g pain dur
- 75 cl de lait demi-écrémé
- 50 g de sucre en poudre
- 3 œufs
- 2 citrons non traités
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 pincée de cannelle
- Caramel au beurre salé
- Amandes effilées

Préparation :

Préchauffez le four à 180 °C (thermostat 6).
Couper le pain en fines tranches et laisser les tremper dans du lait 30 minutes. Remuer régulièrement. Prélever le zeste d'un citron à l'aide d'un couteau économe et le couper en petits morceaux. Presser les 2 citrons afin d'en recueillir le jus. Le mélanger avec les zestes, le sucre vanillé, le sucre, la cannelle et les œufs battus.
Ajouter le pain pressé et mélanger.
Déposer une feuille de papier cuisson dans un moule à cake et verser la préparation. Enfourner 30 minutes.
Agrémenter de caramel au beurre salé et amandes effilées.
Déguster tiède ou froid.

Recette proposée par Rachel Poncet professeure et Bryan Dassaud, Anaïs Tapaszto, Yohan Vernisse, Loan Marot, Stella D'agostini, Solly D'agostini, James Grégoire de Almeida Ferreira, Morgane Nicole, Shawn Langlois du collège Maurice Constantin Weyer / Cusset

Recettes

Ce livret de recette a été réalisé dans le cadre du projet « Tous mobilisés contre le gaspillage alimentaire ». 10 collèges et 100 élèves ont participé. Les recettes ont fait l'objet d'atelier cuisine dans les établissements et/ou de diverses activités pédagogiques.

CONTACT
Département de l'Allier
Direction économie, environnement, accueil et agriculture
1 avenue Victor-Hugo - 03000 Moulins
Tél. : 04 70 34 40 03 - @ : deeaa@allier.fr

Création graphique : Direction de la Communication - Photos : DR, Adobe Stock - Impression : Imprimerie du Département - Novembre 2019.

Allier le Département